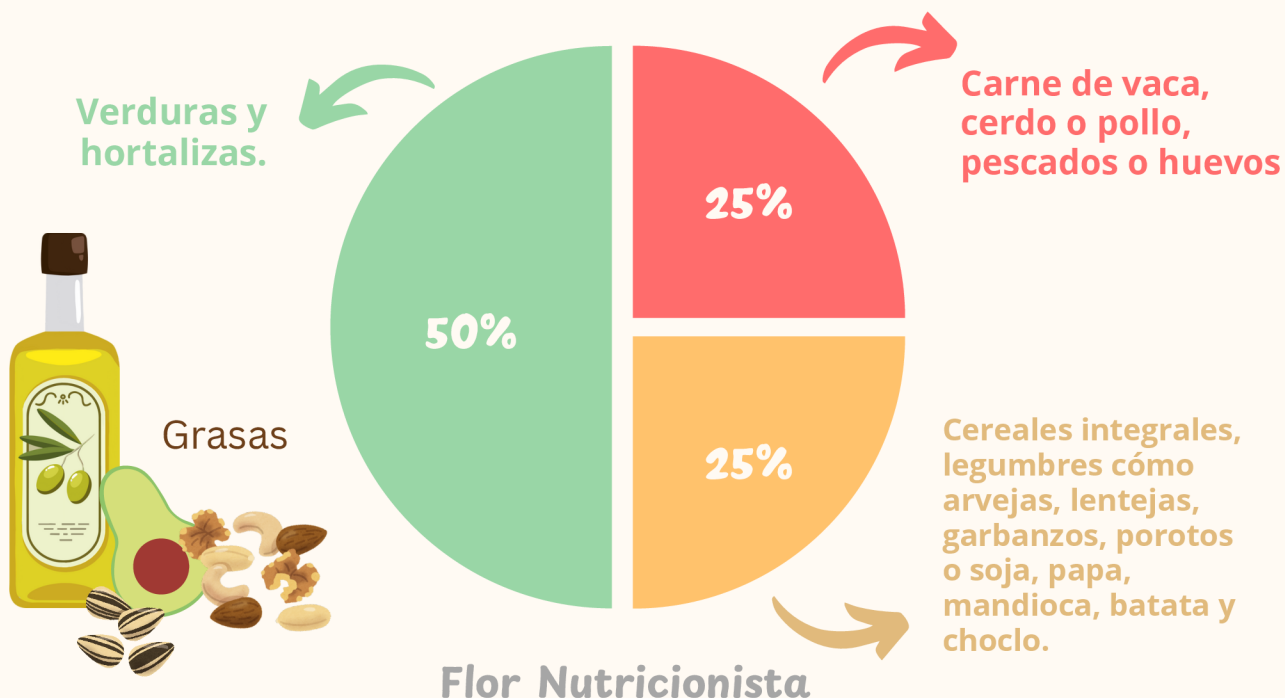




MI PLATO SALUDABLE

Una forma sencilla de comenzar a organizar el plato



¿Cómo influye lo emocional en tu plato?



🧠 *Comer no es solo una necesidad física.*

También es una forma de expresar, calmar, evadir o conectar.

Por eso, tener en cuenta lo emocional es clave para que tu alimentación sea realmente saludable y sostenible.



✓ Algunos Tips:

- *Comé sin pantallas.* Permitite estar presente.
- *Chequeá tus emociones antes de comer.* ¿Hambre real o emocional?
- *Buscá el equilibrio.* No se trata de “comer perfecto”, sino de conocerte y elegir desde el autocuidado.
- *Permitite el disfrute.* El placer también nutre.

🌱 *Una alimentación real es la que respeta tu cuerpo, tu contexto y tus emociones.*



Flor Nutricionista

